

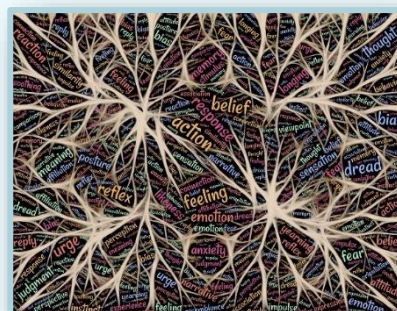
# Hulp vragen, is sterk!

Mijn kwetsbaarheden hebben zich vooral geuit tijdens mijn puberteit. Ik had zeer veel moeite met sociaal contact. Ik kon mijn gevoelens en gedachten niet uiten zonder immense angst, zelfs wanneer dit niet nodig was. Ik had moeite om elke dag weer uit bed te komen en kampte met heel veel zelfhaat. Ik werd suïcidaal en heb ook pogingen ondernomen om mijn leven te beëindigen.

Mensen in mijn omgeving merkten mijn verslechterende humeur en sombere dagen op, ze vroegen me vaak of alles in orde was. Ik knikte elke keer maar van "ja". Ik was er namelijk van overtuigd dat toegeven wanneer het moeilijk gaat en om hulp vragen niet oké was. Ik dacht dat dit een teken van zwakte was. Maar nu weet ik wel beter.

Ik ben eerst in contact gekomen met de geestelijke gezondheidszorg via mijn zus. Ze ging namelijk als tiener naar de psycholoog om om te gaan met onze thuissituatie. Ikzelf wilde toen niet naar de psycholoog gaan. Ik had namelijk geen goede kijk op de geestelijke gezondheidszorg en al zeker geen goede band met de psycholoog van mijn zus. Toen ik 12 jaar was, ben ik in crisisopvang gegaan in het psychiatrisch centrum van Asster, hier heb ik 6 weken verbleven. Tijdens deze 6 weken heb ik veel bijgeleerd, maar stond ik nog niet open voor hulp. Na 6 weken ben ik terug thuis beland, dit was geen goede zet, ik kreeg niet veel later terug een crisis en dit herhaalde zich meermaals.

Ik belandde in een vicieuze cirkel, ik kreeg een crisis, ging hiervoor in crisisopvang en voelde me beter tijdens de opnames, maar steeds toen ik terug thuis kwam liep het weer mis. Dit veranderde stapje per stapje toen ik begeleid werd in een langdurige opname, hier leerde ik dat hulp vragen en accepteren juist een teken van moed en kracht is. Ik leerde veel bij, niet enkel over mezelf, mijn krachten en sterktepunten, maar ook hoe ik gezonder contact met anderen kan opbouwen.



Het was een traject van lange duur, ik heb samen met verschillende hulpverleners strategieën geleerd om om te gaan met mijn zwaktes. Ik kreeg eerst medicatie en wekelijkse therapie, maar naarmate mijn traject vorderde werden beide afgebouwd. Vandaag ben ik trots op mezelf en mijn traject. Ik neem namelijk geen medicatie meer. Ik wordt niet meer opgevolgd door een therapeut, maar ik weet van mezelf dat ik die wel zou opzoeken indien ik er nood aan heb. Ik ben dankzij de hulpverlening van de geestelijke gezondheidszorg opengebloeid tot een tevreden 19-jarige jongeman. Ik zit in mijn eerste jaar van het hoger onderwijs en kan met alle eerlijkheid zeggen dat ik me nog nooit zo zelfzeker en doorgewoond normaal heb gevoeld.